

THỂHÌNHNAM.COM

NO PAIN NO GAIN

Danh mục

Top 12 bài tập cơ bụng hiệu quả b

Tác giả *Quân Lương*

Trong video ngày hôm nay, các bạn sẽ được hướng dẫn cách thực hiện 12 động tác luyện tập cơ bụng hiệu quả. Với các bài tập này, những buổi tập bụng của bạn sẽ trở trên mạnh mẽ hơn bao giờ hết.



> Các bài tập này đòi hỏi người tập phải đạt trình độ khá trở lên nhé!

Phần cơ luyện tập: **cơ bụng**

Các bài tập gồm:

- Gập bụng vuông góc với ghế tập – cross bench crunch
- Gập bụng chéo người – decline sit-up
- Động tác quỳ gối kéo dây – high cable crunch
- Động tác gập người trên bóng tập – Swiss ball crunch
- Kéo dây trên ghế tập chéo – decline cable crunch
- Động tác nâng chân trên bóng tập – swiss ball leg raise
- Động tác hít xà đầu gối hướng bụng – chin-up toward belly
- Động tác đẩy hông trên ghế tập chéo – decline leg raise + hip thrust
- Động tác nâng chân gồng cơ bụng – leg raise + ab strape
- Kéo dây chéo người – side-to-side cable crunch
- Động tác vặn người kiểu Nga với bóng tập – Russian twist + medicine ball
- Động tác vặn người kiểu Nga trên ghế tập – glute ham machine Russian twist

Video hướng dẫn thực hiện

Theo vothuat.vn

Xem thêm:

- *Buổi sáng năng động cùng 8 động tác thể hình tập cơ bụng 6 múi tại nhà*
- *Bài tập thể hình cho cơ bụng săn chắc giảm mỡ với AB Roller*
- *30 bài tập cơ bụng hiệu quả nhất mọi thời đại cho thể hình nam*
- *Bài tập cơ bụng 6 múi không dụng cụ*

PIN IT | G+ CIRLCE

Tin liên quan



3 động tác tập thể hình luyện cho c...



Đừng làm 5 điều này khi bạn tập cơ ...



6 Bài tập thể hình ngoài trời giúp ...

Bài kế

Bạn đang xem bài viết gần đây nhất



Bài trước

6 lý do khiến việc tập cơ ngực kém hiệu quả



1 nhận xét Google+

Thêm nhận xét

Nhận xét hàng đầu

Quân Lương qua Google+ 51 phút trước - Được chia sẻ công khai

Top 12 bài tập cơ bụng hiệu quả bạn nên thử

Trong video ngày hôm nay, các bạn sẽ được hướng dẫn cách thực hiện 12 động tác luyện tập cơ bụng hiệu quả. Với các bài tập này, những buổi tập bụng của bạn sẽ trở trên mạnh mẽ hơn bao giờ hết. Các bài tập này đòi hỏi người tập phải đạt trình độ khá trở lên ...

+1 · Trả lời

Bạn tìm gì hôm nay...

TRÒ CHƠI TẬP THỂ HÌNH

Trò chơi thể hình vui nhộn

Hãy cùng Thể Hình Nam rèn luyện cho anh chàng này nhé!...

XEM NHIỀU NHẤT



4 mẫu lịch tập dành cho các bạn nam yêu thích thể hình





Bài tập Skullcrusher – Nằm đưa thanh tạ EZ gần trán



Thể hình và tình dục - Bạn có biết ?

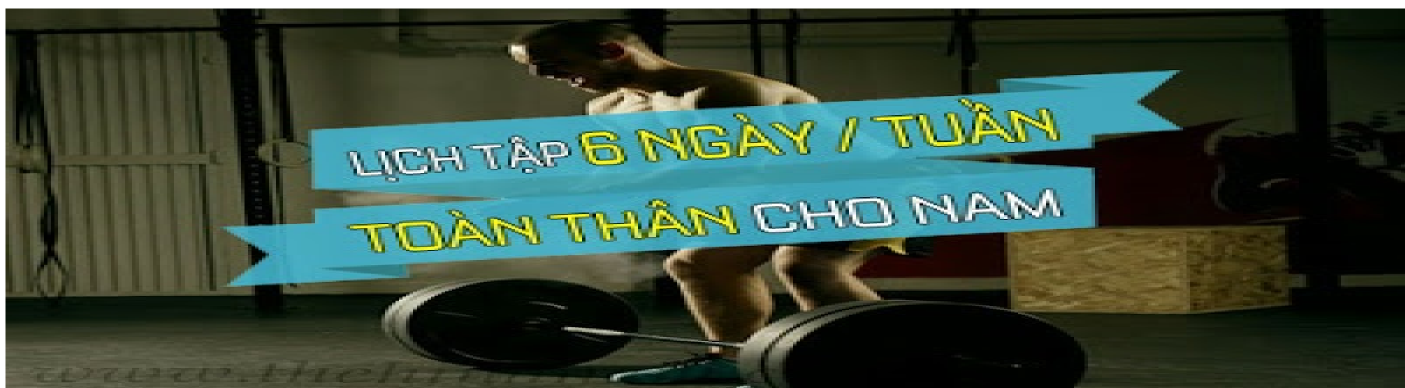


9 loại thực phẩm tốt cho cơ bắp có thể thay thế và rẻ hơn thịt

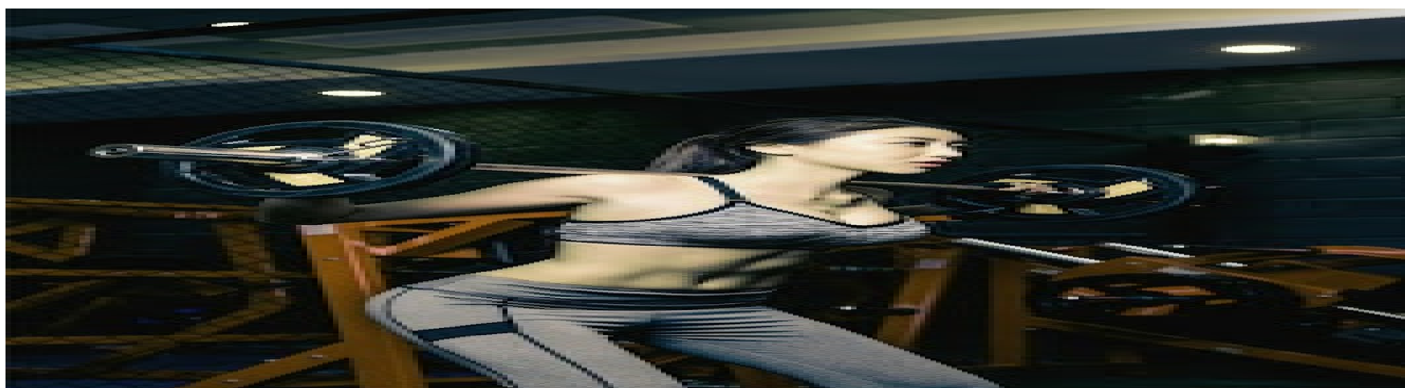




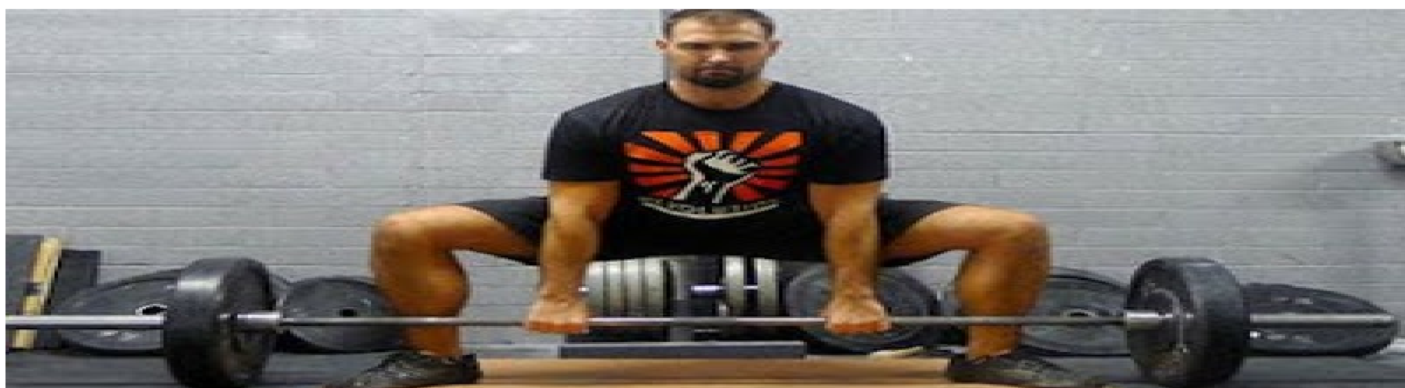
Tập thể hình nam giới có bị ảnh hưởng đến chiều cao không?



Bộ giáo án thể hình hoàn hảo 6 buổi 1 tuần dành cho nam giới (phần 1)



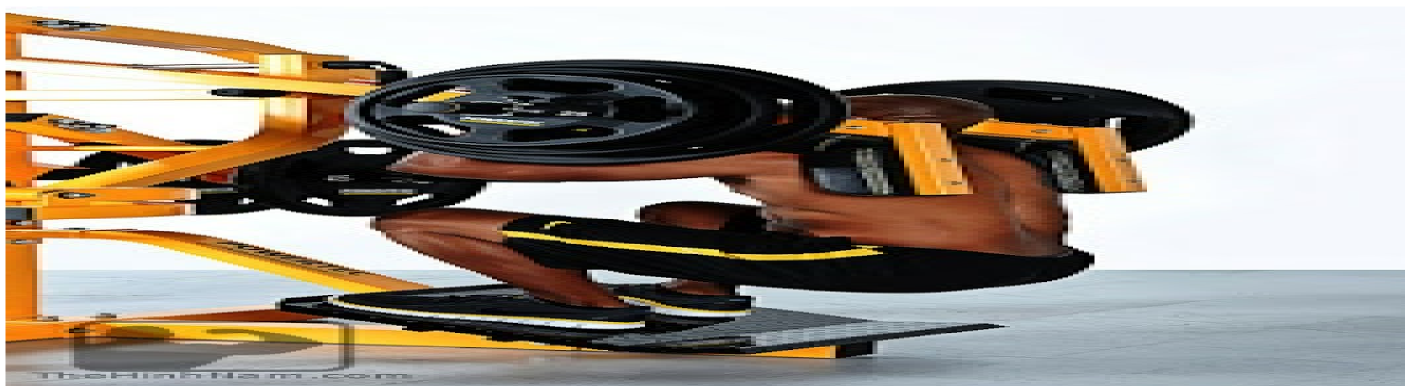
5 nguyên nhân chính tập ngực mà không to lên được



Kiến thức cần biết về Deadlift



5 phút tập thể hình luyện thân trên với khăn lông



Video Leverage Squats giải pháp mông đùi hiệu quả

T H Ư   M Ụ C

BÀI TẬP BỤNG
BÀI TẬP BỤNG 6 MÚI
BÀI TẬP CHÂN
BÀI TẬP CỔ
BÀI TẬP ĐÙI TRƯỚC
BÀI TẬP LƯNG
BÀI TẬP MÔNG ĐÙI
BÀI TẬP NGỰC
BÀI TẬP PLANK
BÀI TẬP SQUAT
BÀI TẬP TAY
BÀI TẬP TỔNG HỢP
BÀI TẬP VAI
DINH DƯỠNG THỂ HÌNH
ĐỘNG TÁC PLANK
ĐỘNG TÁC SQUAT
ĐỘNG TÁC YOGA
LỊCH TẬP THỂ HÌNH
NGHỈ NGƠI
NHẠC TẬP THỂ HÌNH
TẬP THỂ HÌNH TẠI NHÀ
VIDEO THỂ HÌNH

K H Ỏ E Đ Ẹ P . V N

- 12 cách làm trắng da tay tự nhiên hiệu quả nhất chỉ trong 1 tuần
  Bạn có biết làm cách nào để giúp da tay luôn trắng mịn màng tự nhiên không? Da tay...
- 4 công thức trị mụn lưng cho bạn gái chỉ trong "tích tắc"
  Trong những dịp quan trọng bạn gái muốn mình trông thật gợi cảm với những bộ cánh khoe tấm...
- Chỉ 1 ly sữa nghệ mỗi sáng giúp trẻ hóa làn da đến 10 tuổi
  Việc làm đẹp không còn gì đơn giản và tiện lợi hơn khi chỉ áp dụng đúng một nguyên...
- Hướng dẫn 12 bài tập Yoga chữa đau lưng tại nhà đơn giản mà hiệu quả
  Đau lưng là một vấn đề nghiêm trọng nhất của tất cả các nhân viên văn phòng, bạn cũng...
- Thực đơn giảm cân trong 1 tháng, giúp giảm 10kg cực sốc
  Bạn còn đang thiếu 1 tí động lực để có thể giảm cân hay bắt đầu 1 lộ trình...

N H Ạ C   T Ậ P   T H Ể   H Ì N H

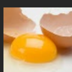


ÂM NHẠC - "MÓN ĂN" KHÔNG THỂ THIẾU CHO NGƯỜI TẬP THỂ HÌNH

Google™ Tìm kiếm Tuỳ Chỉnh 

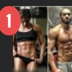
Bài ngẫu nhiên

 CHINH PHỤC 6 MÚI BỤNG HOÀN HẢO ĐƠN GIẢN
11.11.2015 - Comments Disabled
Hướng dẫn tập cơ bụng 6 múi tại nhà nhanh nhất giúp bạn có một thân hình lý tưởng thu hút mọi ánh...

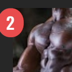
 THỰC PHẨM TỐT CHO BẠN TRƯỚC KHI TẬP THỂ HÌNH
26.03.2016 - 0 Comments
Vì vậy khi tập xong, cơ của bạn sẽ bị cạn hết lượng glycogen sẵn có. Lúc này, các tế bào cơ rất dễ bị tổn...

 BẠN NÊN MUA DỤNG CỤ GÌ KHI TẬP THỂ HÌNH TẠI NHÀ?
02.04.2016 - 0 Comments
Bạn đang có nhu cầu tập luyện thể dục thể thao, thể hình tại nhà? Nhưng lại có quá nhiều dụng cụ để tập...

Bài mới

1  TOP 12 BÀI TẬP CƠ BỤNG HIỆU QUẢ BẠN NÊN THỬ

Trong video ngày hôm nay, các bạn sẽ được hướng dẫn cách thực hiện 12...

2  6 LÝ DO KHIẾN VIỆC TẬP CƠ NGỰC KÉM HIỆU QUẢ

Có những thói quen trong buổi tập cơ ngực của bạn đang "xóa sạch"...

3  VẤN ĐỀ VỀ HÍT VÀ THỞ SAO CHO ĐÚNG KHI TẬP THỂ HÌNH ?

Việc hít và thở như chúng ta sinh hoạt bình thường thì không cần phải...

Bài yêu thích



TẬP THỂ HÌNH LÚC NÀO TỐT NHẤT?

27.03.2016 - 0 Comments

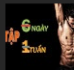
Nên tập thể hình vào lúc nào? Câu hỏi này là nỗi niềm trăn trở của nhiều chàng trai trẻ khi mới bắt đầu tham...



8 BÀI TẬP CƠ BỤNG KỲ LẠ NHƯNG VÔ CÙNG HIỆU QUẢ CHO NAM

09.12.2015 - Comments Disabled

Hầu hết đa số các bạn nam thường tập thể hình để có 6 múi là chính, hôm nay Thể Hình Nam xin giới thiệu đến...



LỊCH TẬP THỂ HÌNH 6 BUỔI 1 TUẦN DÀNH CHO NAM GIỚI (PHẦN 2)

26.02.2016 - Comments Disabled

Trong bài này, chúng ta sẽ tiếp tục tham khảo các bài tập của 2 ngày tiếp theo nhé! Lịch tập thể...



Chat với chúng tôi!